ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА



КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+

Ежемесячная газета № 5(41) МАЙ 2014

31 мая — Всемирный день борьбы с курением



СИГАРЕТЫ ОПАСНЫ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЛЁГКИХ

Известно, что курение вызывает рак, болезни сердца, лёгких, снижает вероятность зачатия ребёнка и провоцирует эректильную дисфункцию. Но не все знают, что курение приводит к истончению волос. Вредная привычка лишает организм цинка, витаминов С, группы В, каротина, магния, кальция и разрушает ДНК в волосяных фолликулах. Ещё курение мешает нормальному притоку крови к ногам. Поэтому повреждения на ногах плохо заживают. Во время физической нагрузки у курильщиков часто болят икры, а мышцы испытывают большие нагрузки.

Также курение повышает риск переломов. Оно тормозит активность остеобластов, отвечающих за построение клеток кости. Сигареты провоцируют ранний приход менопаузы, что увеличивает вероятность переломов бедра. Помимо проблем со здоровьем, курение ускоряет старение. Кожа становится менее эластичной, появляются морщины. Цвет кожи приближается к жёлтому, а риск рака кожи возрастает. Вследствие курения увеличивается выработка тропоэластина и матриксной металлопротеиназы, которые расщепляют белки кожи.

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

В РОССИИ 8 МЛН. НАРКОМАНОВ, ИЗ НИХ 1,5 МЛН. — ГЕРОИНОВЫХ

Полтора миллиона человек в России страдают героиновой зависимостью, ежегодно в стране расследуются четверть миллиона преступлений, связанных с наркотиками. «Из 8 млн. российских наркопотребителей 1,5 млн. употребляют опиаты, попросту героин», — сообщил директор Федеральной службы РФ по наркоконтролю Виктор Иванов в Москве на совещании судей.

По словам главы наркоконтроля, ежедневно «героиновому» наркоману необходимо две дозы стоимостью 100 долларов, которые он добывает преступным путём, распространяя наркотики или совершая грабежи.

«Полуторамиллионная армия героиновых потребителей не только ежесуточно достаёт 3 млн. наркодоз, или ежегодно 1 млрд., но и совершает массу преступлений для приобретения вожделенных наркопаек», — сказал Иванов.

По его словам, ежегодно в России расследуется 250 тыс. наркопреступлений. «Совершенно очевидно, что выявить и расследовать 1 млрд. фактов сбыта наркотиков нереально. Приведённые калькуляции свидетельствуют, что правоохранительная и судебная системы страны перерабатывают лишь верхушку наркоайсберга», — сказал глава наркоконтроля.

Глава наркоконтроля заявил, что введение альтернативной ответственности — возможность для наркопотребителя сделать выбор между тюрьмой и лечением — позволит существенно снизить уровень наркомании, отправляя на лечение ежегодно до 150 тыс. человек. Он сообщил, что до 70 тыс. молодых людей в возрасте от 15 до 34 лет ежегодно умирают в России от наркотиков.

Источник: www.ProChurch.info

ВИТАМИН А «ВКЛЮЧАЕТ» В ОРГАНИЗМЕ ПРИРОДНУЮ ЗАЩИТУ ОТ ТУБЕРКУЛЁЗА

Сотрудники Калифорнийского Университета в Лос-Анджелесе исследуют роль питательных веществ с точки зрения поддержки иммунной системы в борьбе против инфекций. По их словам, витамин А может быть важен для борьбы с туберкулёзом. Учёные описали механизм, с помощью которого витамин А и особый ген помогают иммунитету, снижая уровень холестерина в клетках, поражённых туберкулезом.

Это важный аспект, ведь холестерин используется микобактериями туберкулёза для питания. Когда витамины А и D добавляли к клеткам крови человека, заражённым туберкулёзом, только витамин А мог уменьшать уровень холестерина в клетках.

В ближайшее время учёные хотят выяснить, как иммунная система воспринимает ретинол, неактивную форму витамина А, и создаёт полностью-транс-ретиноевую кислоту. Данная кислота способна активизировать инфицированные клетки, настроив их против бактерии туберкулёза.

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ СПОСОБСТВУЮТ РОСТУ МЫШЦ И УМЕНЬШЕНИЮ ЖИРОВОЙ ПРОСЛОЙКИ

Лосось и грецкие орехи, богатые полиненасыщенными жирами, помогают набрать мышечную массу и предотвратить скопление жира в области талии и вокруг внутренних органов. А вот перевес в сторону насыщенных жиров даёт прирост жировой прослойки. Сотрудники Университета Упсала доказали это, проведя эксперимент с 39 молодыми людьми, которые в течение недели потребляли по 750 дополнительных килокалорий в день.

Одна группа добровольцев получали дополнительные калории из полиненасыщенных жиров (подсолнечного масла), а остальные — из насыщенных жиров (пальмового масла). Обе группы набрали вес примерно одинаково. Но у людей, питавшихся насыщенными жирами, больше жира откладывалось в печени и в брюшной полости. Также у них было в целом больше жировых отложений. Эта группа набирала в три раза меньше мышечной массы по сравнению с первой группой.

Группа, потреблявшая полиненасыщенные жиры, реже сталкивалась с диабетом и болезнями сердца, так как у её членов было меньше висцерального жира, мешающего нормальному обмену веществ.

По материалам сайта «МедДейли»

Печатается в сокращении.
Полная версия на сайте meddaiy.ru

ПАНКРЕАТИТ

В прошлом номере мы писали о болезнях желчного пузыря. Панкреатит — ещё одно заболевание поджелудочной железы, которое может развиться внезапно после принятия пищи в больших объёмах или сомнительного качества.

При острой форме заболевания больной может ощущать острые боли в нижней левой части живота. Боли могут быть и более обширными, опоясывающими — слева направо, переходящие в область желудка, достигая рёбер. Создаётся впечатление, что болью охвачена верхняя половина туловища. Лечение заболевания происходит только в стационарных условиях.

Хронический панкреатит возникает по различным причинам, в том числе из-за токсического влияния алкоголя на организм, в первую очередь, на поджелудочную железу. У человека, употребляющего алкоголь каждый день, в конце концов развивается хронический панкреатит. Заболевание сопровождается вздутием желудка, часто рвотой, нарушением пищеварения.

Также среди причин возникновения данной болезни следует отметить пристрастие к острой пище, нерациональное питание.

Во время панкреатического криза больной должен перейти на строгую диету. Следует пить много чистой воды, поскольку ощущается постоянная жажда. После голодания, что крайне необходимо во время панкреатического криза, можно постепенно переходить к употреблению травяного чая с гренками. Доля жиров в рационе не должна превышать 25 г в день.

Необходимо исключить факторы, стимулирующие желудочную и панкреатическую секрецию (переедание, употребление кофеина, приправ, уксуса и т. д.). Следует отказаться от сладких мучных изделий, сиропов, жареной пищи, десертов, сладких ягод и фруктов, таких как виноград, клубника, хурма, финики, земляника, поскольку они содержат большое количество сахарозы.

Исключите из своего рациона молоко, в котором содержится много лактозы; рафинированные злаковые, такие как белый хлеб, макароны, рис. Употреблять в пищу необходимо только клетчатку. Вместо прохладительных напитков с большим количеством сахара или его заменителей следует употреблять свежие фрукты, но не слишком сладкие.

Каждый больной, страдающий тем или иным заболеванием органов пищеварения, должен хорошо знать причины его возникновения. Следует отказаться от определённых продуктов питания, воздержаться от переедания, не употреблять алкогольных напитков, кофе и т. д. Без соблюдения диеты вы не достигните успеха в лечении болезни.

Итак, праздное времяпровождение, переедание, употребление алкоголя и тонизирующих напитков — всё это неизбежно приведёт к возникновению заболеваний, о которых мы говорили ранее. Поэтому выбирайте сегодня здоровый образ жизни и не поддавайтесь искушениям, разрушительно влияющим на ваше здоровье.



Леонард Азамфирей,
«Вам следовало бы знать…»

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ФИТОТЕРАПИЯ ПОМОЖЕТ ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ

Структуру и функцию поджелудочной железы можно попытаться нормализовать с помощью рационального питания и трав. При хроническом панкреатите терпением и настойчивостью можно постепенно заменить львиную долю медикаментов лечебными травами. Это, прежде всего, травы, способные нормализовать выделение и выведение желчи. Применяют их обычно в виде отваров. Например, возьмите по 1 ст. ложке бессмертника, пижмы, ромашки, корней одуванчика, спорыша. Смесь заварить в 1 л крутого кипятка и настоять 1,5 – 2 часа. Отвар принимайте ежедневно по стакану за 30 минут до еды перед каждым приёмом пищи. Он значительно облегчает работу поджелудочной железы и снимает в ней воспалительные и застойные явления.

Летом такую терапию нужно подкрепить приёмом сока подорожника. Свежевыжатый, он содержит витамин R, являющийся природным гепатопротектором. В течение года можно принимать облепиховое масло по 1 чайной ложке в день перед едой: 1 месяц принимаем, 3 месяца — перерыв, потом — новый курс. Масло особенно помогает, если панкреатит возник на фоне язвенной болезни или эрозивного гастрита.

Всем больным панкреатитом рекомендуется заменить чай и кофе на витаминный напиток: смешайте по горсти ягод шиповника, облепихи, рябины и щепотку мяты для вкуса. Заваривайте такой чай круглый год, и вы ощутите результаты.

Подготовила
Людмила Яблочкина

МАМИНА ШКОЛА

ПРОФИЛАКТИКА МАСТИТА

Мастит — это воспаление молочной железы. Появляется в основном между 5 днём и 2 – 3 неделей после родов и обычно затрагивает только одну грудь. Симптомы болезни: воспаление, покраснение, боль, температура, озноб, головная боль и недомогание. Если лечение началось в пределах 12 – 18 часов с начала появления первых симптомов, обычно можно избежать нагноения, но ещё важнее принять меры по профилактике этого заболевания.

Необходимо мыть руки перед тем, как касаться своей груди, но не следует пользоваться мылом при мытье груди, так как оно сильно сушит, что может привести к образованию трещин на сосках.

Бактериям легче попасть в кровь через трещину в соске. Если ребёнку давать сосать грудь часто и короткими сеансами, возможность появления трещин в соске уменьшится. Некоторые врачи рекомендуют на несколько первых дней сократить время кормления до 5 минут на каждую грудь.

Очень важно после каждого кормления промывать соски чистой водой, чтобы смыть слюну ребёнка, так как она содержат фермент, который сушит кожу. Вода или разбавленный спирт (обладающий дубящим свойством), используемые для этой цели, укрепят кожу и предотвратят образование трещин.

Ежедневно необходимо проверять соски, и если на них появились раны или трещины, необходимо сразу же приступать к лечению. Это очень важно. Не ждите развития ран.

Полезно просто дать грудям возможность «дышать» воздухом 3 раза в день по 20 минут. Соски можно греть обычной 40-ваттной лампой 15 – 20 минут, держа её на расстоянии 2,5 – 5 см от груди.

Рекомендуется менять положение при кормлении, чтобы разные области соска одинаково подвергались давлению при сосании.

Рекомендуется начинать кормить ребёнка до того момента, когда грудь станет очень большой и тугой, и ему трудно будет захватить сосок.

Застой молока является также довольно важным фактором при развитии мастита. Существует теория, согласно которой раздувшиеся от молока протоки создают благоприятную для роста бактерий среду.

Если на сосках появились ранки, следует приложить к ним примочки из чая, который содержит дубильную кислоту. Смочив сложенную в несколько раз ткань в чае, приложите её к соску на 20 минут, дайте груди высохнуть и «подышать» воздухом ещё 20 минут. Промойте сосок перед следующим кормлением.



Если вы всё же заболели

Если начать лечение своевременно, то можно ограничиться горячими и холодными компрессами. Приложите горячий компресс на 3 минуты, затем холодный на 30 секунд. Повторите 3 раза. Процедуру следует проводить 2 – 3 раза в день.

Некоторым женщинам больше нравятся холодные компрессы, например, пакеты со льдом. При этом хорошо парить ноги.

Матерям следует кормить поражённой грудью в два раза чаще, но меньше по времени. Старайтесь, чтобы воспалённая грудь оставалась без молока.

В течение многих лет врачи рекомендовали матерям прекращать кормление ребёнка из поражённой груди, но на сегодняшний день известно, что лучше всё-таки продолжать кормление.

Агата Треш,
врач и преподаватель в медицинском центре «Ючи пайс»

ЧЕТЫРЕ МОЩНЫХ «ОРУЖИЯ» В БОРЬБЕ С КУРЕНИЕМ

Вот уже более 10 лет я провожу программу «Дышите свободно», стремясь помочь людям бросить курить и освободиться от никотиновой зависимости. Эта программа прекрасно зарекомендовала себя в разных странах и культурах. Я получаю огромное удовольствие, проводя эту программу и видя лица победителей. Мне бы хотелось познакомить вас с основными моментами и стратегиями, которые помогают обрести победу и дышать свободно.



Для того, чтобы успешно избавиться от курения, вы должны захотеть этого ради вашего же благополучия. Изберите то, что будет для вас наибольшим преимуществом: физические факторы (меньший риск заболеть раком, эмфиземой, сердечно-сосудистыми заболеваниями; приток новых сил, долголетие и т. п.), экономические (курильщик за свою жизнь прокуривает не одну машину), социальные (авторитет в семье, позитивное влияние на близких, привлекательность и т. п.) и другие (избавление от чувства вины — ведь курение — это грех, карьера, новые знакомства, самоуважение, уверенность в жизни и т. п.).

Я предлагаю 4 мощных «оружия», которые действуют безотказно.

Первое «оружие» — это стакан простой воды. Никотин смешивается с водой и выводится с мочой, поэтому первую неделю необходимо пить много воды. Если появляется желание закурить, выпейте стакан воды (воду необходимо иметь с собой на протяжении дня). Вода рефлекторно подавляет желание закурить на 20 минут (а желание закурить приходит, как волны на море, — пришло и ушло). Начинайте день обязательно с воды — это лучшее, что мы можем сделать для себя. Итак, помогаем своему организму избавиться от множества химических веществ и компонентов, которые находятся в сигаретном дыме, выпивая большое количество воды.

Второе «оружие» — глубокое брюшное дыхание. Сделайте не спеша 10 – 15 вдохов и выдохов, желательно на свежем воздухе, обращая внимание на живот — двигаться должен он, а не плечи или грудь. Глубокое брюшное дыхание обеспечивает организм кислородом, вентилирует лёгкие (у курильщика активны всего 25 – 30 % всего объёма лёгких), рефлекторно подавляет желание закурить и успокаивает нервы (что будет очень важно, когда мы столкнёмся с симптомами отвыкания).

Третье «оружие» — это провозглашение психологической установки: «Я решил освободиться от зависимости». Желательно проговаривать её вслух и осознано. Это не средневековые заговоры или трюки шаманов. Психологическая установка имеет под собой нейро-физиологическое обоснование: каждое слово, мысль или действие оказывают влияния на лобные доли нашего мозга. Лобные доли — это центр, отвечающий за способность человека принимать решения, доверять, любить и другие высшие психические функции. Проговорил установку — и мощный импульс прокладывает «дорожку» в коре головного мозга; тем самым мы формируем новую привычку — привычку не курить. Наши привычки — это определённые «дорожки» в мозге, по которым постоянно пробегают импульсы. Чем чаще я повторяю осознано данную установку и веду образ жизни некурящего человека, тем быстрее и основательнее формируется привычка не курить.

Четвёртое «оружие» — молитва. Делайте это так, как вы понимаете, как можете. Главное — молиться. Ниже размещена молитва, которую мы используем на программе. Те участники программы, которые молились, имели более высокий процент успеха, и у них мягче протекала борьба в процессе отвыкания. Молитва — это сила!

Итак, вы сейчас достаточно вооружены, и если появилось желание закурить, ответьте на него, используя все четыре вида «оружия». Будьте настойчивы в их исполнении, и вы станете победителем!

МОЛИТВА

За освобождение от никотиновой зависимости

Всевышний Бог, благодарю тебя за то, что Ты создал меня свободным и дал мне желание освободиться от никотиновой зависимости.

Прости зато, что я по своей неосмотрительности стал рабом этой пагубной привычки.

Прости и другие мои многочисленные проступки, как и я прощаю всем, кто провинился передо мною.

Господи, я признаю, что привычка курить сильнее меня, и я не могу освободиться самостоятельно.

По великой милости Твоей и по богатству щедрот Твоих дай мне силы освободиться от никотиновой зависимости, помоги быть мужественным, решительным и настойчивым.

Ты Сам руководи моей волей, научи меня молиться, верить, любить и прощать; дай мне сил перенести всё, что принесёт наступающий день.

В руки Твои я доверяю свою жизнь. Верю, что Ты будешь со мной и поможешь мне твёрдо идти путём свободы.

Благодарю за то, что Ты видишь, слышишь и понимаешь меня.

Аминь

Леонид Рутковский

«Победа над зависимостью, или Как решить проблему в корне»

«Я ПОНЯЛА, ЧТО ЖИЗНЬ МОЖНО НАЧАТЬ СНАЧАЛА»



Я прожила 30 лет в грехе. Я не берегла себя, своих близких; я принимала наркотики, воровала… Этот список можно ещё продолжать и продолжать. Однажды я решилась и пошла в церковь. На проповеди батюшка постоянно говорил, что все мы грешные, виноватые перед Богом. Это действительно так, мы все грешные, но во всей проповеди я так и не услышала ни слова о том, что у меня есть шанс на прощение. Этот проповедник вселил в меня уверенность: я конченный, пропащий человек, на котором можно поставить крест. С того момента я никогда не возвращалась к вопросам религии и веры в Бога.

Слава Богу, что мне в руки попала ваша газета, и первое, что я в ней увидела, это была статья о покаянии. Мне сложно передать словами, что я почувствовала в тот момент. Это было и удивление, и радость, и грусть (от того, что я не узнала об этом раньше). Во мне всё перевернулось. Можно сказать, что я ожила, потому что поняла, что можно исправить все свои ошибки, что жизнь можно начать сначала. И сейчас я понимаю, что моя новая жизнь уже началась. Теперь я считаю себя счастливой от того, что наконец-то мои глаза открылись.

Читая христианскую литературу, я стала больше задумываться о своём образе жизни, о своих поступках… У меня есть большое желание изменить себя. Я понимаю, что если жить, не нарушая Закон Божий, соблюдая все Десять Заповедей, жизнь была бы прекрасной, но трудно, очень трудно соблюдать все заповеди, особенно учитывая то, что я нахожусь в тюрьме. Иногда очень тяжело сдержать себя, чтобы не ответить грубостью на грубость. Но с недавнего времени я решила, что этого всего можно избежать. Я исключила из своей речи матерные слова и очень рада этому.

Сейчас я пытаюсь побороть свою привычку курить. Я не курю уже 11 дней. В первые дни было очень трудно, но каждый раз, когда мне хотелось закурить, я читала молитву «Отче наш» или Евангелие от Иоанна, и ко мне приходили такие мысли: «Если Иисус мог исцелять немощных, возвращал зрение слепым, исцелял от проказы, значит и мне поможет». И правда, помог!

Я курила 17 лет, за это время у меня ни разу не возникало желания бросить, я считала это нормой жизни. Теперь же я ясно понимаю, что всё это время я разрушала своё тело и дух, которые были созданы Богом.

Я знаю, что впереди у меня ещё много сложностей, но я готова терпеть любые трудности, чтобы хотя бы ещё на шаг приблизиться к Богу.

Ирина Смурыгина,

п. Светлый,

Республика Марий Эл

НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ, ДА НЕСЧАСТЬЕ ПОМОГЛО

Известная фраза: «Счастье не в отсутствии проблем, а в умении их решать» замечательно звучит, но как реально решать проблемы, когда кажется, что несчастья и беды сыпятся как из рога изобилия? Удивительная книга Библия решает множество самых сложных вопросов жизни. Обратимся к ней за ответом.



В послании к Римлянам, в 8 главе, в 28 стихе записаны потрясающие слова: *«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по [Его] изволению, всё содействует ко благу».* Бог очень любит каждого из нас и заботится о нас. В чём же выражается Божья забота?

Михаил — это такой парень, которого нельзя не любить. Он всегда в хорошем настроении и неизменно ободряет окружающих. Если кто-то спрашивает его: «Как дела?», он непременно отвечает: «Лучше быть не может». Если у кого-то дела идут из рук вон плохо, Михаил первым приходит на помощь, говорит, что нет худа без добра, и показывает положительную сторону всех неудач.

Когда Михаила спросили, как же это у него так получается, он ответил: «Каждое утро я просыпаюсь и говорю сам себе: "Миша, сегодня у тебя есть выбор. Ты можешь выбрать хорошее настроение или плохое". Я выбираю хорошее настроение. Каждый раз, когда случается что-нибудь плохое, я вновь стою перед выбором: ощущать себя жертвой или извлечь их этого урок для себя. И выбираю второе. Каждый раз, когда кто-то приходит ко мне и жалуется на жизнь, я опять должен выбирать: просто выслушать эти жалобы или же указать на положительные моменты жизни. Мой выбор всегда за положительным. Ведь жизнь — это всегда выбор. В каждой ситуации мы стоим перед выбором как нам реагировать в том или ином случае. Мы выбираем, насколько наше настроение будет зависеть от окружающих нас людей. Мы выбираем хорошее или плохое настроение. В конце концов, нашим выбором определяется, как мы проживём всю свою жизнь, доверяем ли мы Богу или пытаемся что-то решать самостоятельно. Доверие определяет выбор позитива во всех случаях жизни».

Несколько лет спустя Михаил упал с 20-метровой вышки. После 18-ти часовой операции и интенсивной терапии мужественный молодой человек выписался из больницы с фиксирующими спицами в спине и множеством шрамов. Когда его спросили, как у него идут дела, Миша ответил: «Лучше и быть не может!»

Затем удивлённые приятели поинтересовались, что же первое ему пришло в голову, когда он очнулся после страшного удара, лёжа на земле. «Первое, что мне пришло в голову, это чтобы всё было хорошо у моей дочери, которую очень люблю. Потом, пока я лежал на земле, понял, что передо мной опять встал выбор: я мог выбрать жизнь или смерть. Я выбрал жизнь. Санитары были великолепны. Они всё время говорили, что у меня будет всё отлично. Но когда меня везли на коляске в реанимационное отделение, я увидел выражение лиц врачей и медсестёр, вот тут я действительно испугался, потому что на их лицах было написано: "Он — покойник". Одна медсестра заполняла на меня анкетные данные. Она спросила, есть ли у меня на что-нибудь аллергия. "Да", — ответил я. Тут врачи и медперсонал ненадолго замерли, ожидая ответ. Я глубоко вздохнул и выкрикнул: «На силу тяготения». Они засмеялись, и я им сказал: "Ребята, я буду жить, это мой выбор. Оперируйте меня как живого, а не как заведомо обречённого. А дальше Жизнедатель Сам распорядится"».

И Михаил выжил. В этом было не только Божье провидение и милость, не только мастерство врачей, но и поразительное отношение к жизни самого Михаила. Стоит твёрдо усвоить: каждый день мы можем делать выбор в пользу полноценной жизни. И всё это определяется отношением к происходящему.

Если мы задумаемся над своей жизнью и внимательно проанализируем всё, что с нами происходит, то увидим, что много раз неприятности превращались в жизненные уроки, необходимые каждому из нас. Бог не обещает избавить нас от проблем, но помогает решить их нам во благо. От нас Он ожидает только одного — прийти к Нему и доверить Ему свою жизнь. А как приблизиться к Богу, как с Ним строить отношения — об этом нам говорит Библия. Вся жизнь Иисуса Христа, описанная в Евангелиях, — это путь, который поможет строить отношения с Богом и увидеть Его заботу в нашей жизни не только, когда нам хорошо, но и во всех сложностях нашего бытия.

Каждый человек — кузнец своего счастья. Каждый из вас может быть счастливым. Не упустите свой шанс!

Людмила Верлан,
семейный психолог

БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

ЧИСТАЯ И НЕЧИСТАЯ ПИЩА

Бог в Священном Писании проводит чёткую границу между чистыми и нечистыми животными, чтобы человек понимал, что можно употреблять в пищу, а от чего следует отказаться. От этого зависят наши здоровье и долголетие.

Сегодня наука показала, насколько действительно опасным для здоровья человека является мясо животных, которых Библия именует нечистыми. Мы рассмотрим тех из них, которые встречаются в нашей полосе.

Свинина

Сегодня употребление в пищу свиного мяса является одним из факторов развития жирового гепатоза, атеросклероза, гипертонической болезни, рака желудка, заболеваний лёгких, а также причиной раннего старения организма.

Кролик (заяц)

Эти животные, как известно, являются самыми пугливыми на свете, и в их организме постоянно содержится очень высокое содержание гормона стресса — адреналина, который является ядом и не уничтожается при тепловой обработке.

Морепродукты

Крабы, раки, угри, осетровые рыбы, сом и т. д. являются санитарами моря, пожирая падаль. Мидии, креветки, кальмары уничтожают морскую «грязь» — органический «мусор» (испражнения и пр.), выполняя функцию фильтров. Следует подчеркнуть, что единственно безопасными в этом отношении являются только те обитатели морей, озёр и рек, которые имеют чешую и плавники (лососевые рыбы, карпы, хек, минтай, судак, пеленгас и пр.).

Подготовила Людмила Яблочкина

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.
В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

1. Назовите два признака теплокровных животных, которые разрешены Библией для употребления в пищу. *«Не ешь никакой мерзости. Вот скот, который вам можно есть: волы, овцы, козы, олень, и серна, и буйвол, и лань, и зубр, и орикс, и камелопард. Всякий скот, у которого раздвоены копыта, и на обоих копытах глубокий разрез, и который скот жуёт жвачку, тот ешьте; только сих не ешьте из жующих жвачку и имеющих раздвоенные копыта с глубоким разрезом: верблюда, зайца и тушканчика, потому что, хотя они жуют жвачку, но копыта у них не раздвоены: нечисты они для вас; и свиньи, потому что копыта у неё раздвоены, но не жуёт жвачки: нечиста она для вас; не ешьте мяса их и к трупам их не прикасайтесь» (Второзаконие 14:3-8).*

1.__________________________
2.__________________________

2. Какие морепродукты следует употреблять в пищу, а от каких нужно воздержаться, согласно Библии? *«Из всех [животных], которые в воде, ешьте всех, у которых есть перья и чешуя; а всех тех, у которых нет перьев и чешуи, не ешьте: нечисто это для вас» (Второзаконие 14:9, 10)*

____

3. Какие виды птиц Творец допускает для приготовления в пищу, а какие не приемлет? *«Всякую птицу чистую ешьте; но сих не должно вам есть из них: орла, грифа и морского орла, и коршуна, и сокола, и кречета с породою их, и всякого ворона с породою его, и страуса, и совы, и чайки, и ястреба с породою его, и филина, и ибиса, и лебедя, и пеликана, и сипа, и рыболова, и цапли, и зуя с породою его, и удода, и нетопыря. Все крылатые пресмыкающиеся нечисты для вас, не ешьте [их]» (Второзаконие14:11-19).*

____
____

Это не все запреты, которые даёт Бог человеку в области питания. Продолжение этой темы читайте в следующем номере.

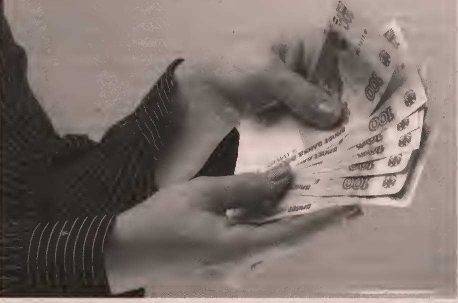
ФИО____________________
____

Почтовый индекс____________
Адрес____________________
____
____

Прошу прислать мне Библейский курс
(выберите 1 курс)
☐ **«Наполни свою жизнь праздником»** (основы здорового образа жизни)
☐ **«Удивительные открытия»** (основы христианского учения)

ОБ ОТНОШЕНИИ К ДЕНЬГАМ И НЕ ТОЛЬКО...

С одной стороны, для поддержания здоровья необходим определённый достаток, с другой — сребролюбие является «корнем всех зол» и разрушает здоровье духовное... Где найти золотую середину в отношении материальных благ? Об этом мы поговорим сегодня со служителями церкви Виктором Вятохой, Валерием Рябым, Виктором Казаковым.



— Как определить степень довольства? Хлебом? Или хлебом с маслом? Когда мы молимся молитвой «Отче наш... хлеб наш насущный дай нам...», о чём мы просим? Не обманываем ли мы себя, прося хлеба, а думая о хлебе с маслом? О чём Иисус говорит в этом случае — о воде и хлебе или о благополучии?

В. Р.: Здесь под хлебом подразумевался стол, пища. Поэтому просьба о хлебе означает пищу, наполненный стол, то, что необходимо для полноценного здоровья.

— А это не грешно — просить о полном столе?

В. В.: Нет, не грешно. Человек так создан, что большая часть таблицы Менделеева должна участвовать в процессах пищеварения. Нужны и фрукты, и овощи. Если есть только хлеб, то человек может заболеть.

— Что делать, если всего этого нет на моём столе? Бог ко мне не благосклонен? Как мне воспринимать Бога и своё настоящее положение, если я всего этого не имею? Я, что, самый большой грешник?

В. К.: Нет. Здесь проявляется мудрость Божья, когда Он меня через обстоятельства жизни учит какимто принципам. И Библия говорит об этом: *«Нищеты и богатства не давай мне, питай меня насущным хлебом, дабы, пресытившись, я не отрёкся [Тебя] и не сказал: «кто Господь?» — и чтобы, обеднев, не стал красть и употреблять имя Бога моего всуе» (Притчи 30:8, 9).*

— Когда деньги — это не грех? Как понять, что ты не перешёл черту и не стал человеком, который постоянно думает о деньгах? Сребролюбие — это когда твой ум наполнен деньгами, либо когда ты выкручиваешься, бросаешь семью, идёшь на всё, чтобы заработать? Вот люди едут на заработки — это сребролюбие или нет?

В. К.: Это, безусловно, очень тонкая грань. Она имеет отношение к духовной зрелости личности. Использовать деньги как инструмент — это одно. Потому что деньги должны быть средством к тому, чтобы приносить благосостояние или моей семье, или людям, или они средство для воплощения какого-то проекта для славы Господа. Хорошо, когда деньги являются средством для славы Господа.

— Когда у тебя нет денег и ты работаешь за каждый рубль, тогда понимаешь, что деньги — то, к чему надо прилагать особые усилия. Библия говорит: «*И чтобы ты не сказал в сердце твоём: «моя сила и крепость руки моей приобрели мне богатство сие», но чтобы ты помнил Господа Бога твоего, ибо Он даёт тебе силу приобретать богатство...*» (*Второзаконие 8:17, 18.*) Многие говорят: «Если бы я вот этими руками не работал, ничего мне с неба не упало бы».

В. К.: Здесь говорится, что Бог даёт силу трудиться, и, более того, Он даёт благословение, и этот труд приносит хорошие результаты.

— Когда люди смотрят на богатых, видят их особняки, яхты, красивые машины, то очень им завидуют. Можно и нужно ли радоваться чужому достатку?

В. Р.: Благополучию, достатку других людей нужно радоваться. Потому что даже когда вы бедны, но ваш друг богат, то это лучше, чем вы оба бедны. Есть ветхозаветний принцип: у кого было мало, тот не ощущал недостатка, и у кого было много, тот делился с теми, кто рядом.

В. В.: Фактически, в народе Божьем, по замыслу Господа не должно было быть бедных, потому что каждому давалось одинаково. А потом от того, как ты вёл своё дело, ты мог в разное состояние привести своё имение.

— Очень резко звучат слова Иисуса Христа о тех, кто желает служить двум господам: Богу и богатству, что в принципе невозможно. А как определить, что ты начинаешь служить двум господам, если ты до этого понимал, что служишь только одному?

В. Р.: Если богатство в тебе заглушает добрые позывы служить Богу, истине, и ты думаешь: «А если я сделаю правильный выбор, то потеряю в каких-то материальных благах», то это значит, что богатство является вашим господином. Человек продаётся. Мне нравится слова одной христианской писательницы: «Бог нуждается в таких людях, которые не продаются и не покупаются, которые верны его долгу, как стрелка компаса верна своему полюсу».

— Тогда человеку нужно выстроить определённые приоритеты в жизни. Как их выстраивать, по какой шкале? Что у тебя должно быть на первом месте, на втором и т. д.?

В. К.: Эти приоритеты открыты в Библии, в Законе Божьем. На первом месте — Господь Бог, служение Господу, общение с Ним. На втором месте — семья. Это заповеди о почитании родителей, заповеди о детях, о семейных отношениях. Затем отношения к людям в целом. И на последнем — вещи, и какие то предметы.

В нашей жизни, к сожалению, бывает наоборот: сначала вещи, а потом всё остальное. Мы переворачиваем всё с ног на голову и сетуем, что нет успеха. И причина в том, что мы меняем и извращаем приоритеты, которые дал нам Бог.

Беседовал Олег Харламов
Печатается в сокращении.

Продолжение вы можете посмотреть на телеканале «Надія» в программе «Познаём истину»: **http://hope.ua/ru/video/SRKU00814**



ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

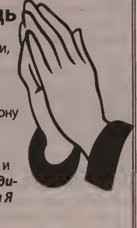
«ТЕПЕРЬ ДЛЯ МЕНЯ СПИРТНОГО НЕ СУЩЕСТВУЕТ»

В общественной бане одна незнакомая женщина предложила мне ваши газеты «Сокрытое Сокровище» и «Ваши ключи к здоровью». Честно скажу — я газеты не очень люблю. Взяла, открыла и сразу почему-то увидела только имя Иов, обрадовалась и сказала: «Спасибо». Дома начала читать и плакала, и плакала. Хотя и прочитала я всю Библию, но вновь прочитанное вызвало у меня бурю эмоций. Статья в газете «Сокрытое Сокровище» «Чайка» очень тронула меня. А в Библии, когда я читала о потерявшейся овце, отбившейся от стада и о радости, когда она нашлась, я не плакала. А здесь плакала. Как Господь радуется, когда запутавшийся в сетях греха человек спасён кем-то. Вот уж истинно, не здоровый нуждается во враче, но больной. И один больной для Бога дороже 100 здоровых.

Теперь о моём исцелении. Когда произошло моё исцеление, я о Боге ещё ничего не знала. Стыдно, но это так. Отравилась я шампанским. Рвота, обезвоживание, капля воды не приживается в организме. Утром на балконе прощаюсь с жизнью. Почему-то никаких мер не предпринимаю. Сердце «туктук» — пауза, и опять «тук-тук» — пауза. И мне никого не жалко, и так хорошо и легко стало. Но вдруг подняла глаза на небо и произнесла: «Господи, не дай мне умереть, оставь меня ради детей (у меня их трое). Я не буду больше пить спиртного ни капли». И вдруг я почувствовала приток сил. И вода сразу прижилась, и рвота прекратилась. И знала об этом только я. Вот так меня Господь исцелил. Теперь для меня спиртного не существует. Слава Богу!

Валентина Прусакова,
г. Ухта, Республика Коми

Скорая молитвенная помощь



Если вы или ваши близкие нуждаются в исцелении,
если вы попали в трудную жизненную ситуацию,
если вы в отчаянии,
если вам нужна помощь свыше,
пришлите в редакцию смс с вашей нуждой по телефону

8 (927) 883-84-83.

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и утешение от Иисуса Христа, Который говорит: ***«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).***

Стоимость смс — по тарифам вашего мобильного оператора. Дополнительная плата не взимается.

ВОСЕМЬ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ. ДОКТОР ПИТАНИЕ

Популярный журнал «National Geografic-Россия» посвятил центральную статью одного номера трём группам долгожителей, одной из которых являются адвентисты седьмого дня. Территории, где проживают эти группы, получили название «синие зоны». С тех пор многие исследователи занимаются изучением этого феномена, опубликованы десятки научных статей.



В настоящее время уже более десяти лет длится финансируемое правительством США очередное исследование здоровья адвентистов, в котором принимает участие около 100 тыс. членов этой церкви. Цель исследования — выявление с целью рекомендации населению слагаемых образа жизни, содействующих долголетию, хорошему самочувствию и активности в пожилом возрасте.

Так какими же секретами здорового образа жизни владеют эти люди? Что позволяет им жить такой долгой и счастливой жизнью? Конечно, размеры этой статьи не позволяют вместить опубликованное на тысячах страниц научных докладов, но всё же мы сможем коснуться одного из самых важных принципов здорового образа жизни. Речь пойдёт о питании адвентистов.

Уже около 150 лет адвентисты рекомендуют употреблять как можно больше пищи растительного, а не животного происхождения. Очень важно разнообразие пищи, поскольку ни один продукт в отдельности не может обеспечить нас всеми необходимыми питательными веществами. Картофель, к примеру, богат витамином С, но содержит мало железа, цельнозерновые продукты обеспечивают нас железом, но не витамином С. При разнообразном питании нет никакой необходимости принимать витаминные добавки или экстракты растительных веществ вместо хорошей здоровой пищи или в дополнение к ней, и обычно этого не требуется и по состоянию здоровья. Важно, чтобы потреблялись все продукты и обеспечивалось их максимальное разнообразие.

Основу всей пищи должны составлять хлеб, зерновые продукты (каши), макаронные изделия или картофель. Именно за счёт этой группы должно поступать более половины суточной энергии. Эти продукты содержат различные виды пищевых волокон, что очень важно для профилактики запоров, онкологических заболеваний кишечника и многих других заболеваний обмена веществ.

Несколько раз в день необходимо употреблять овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде. ВОЗ также рекомендует съедать в день не менее 400 г овощей (помимо картофеля) и фруктов. Одним из факторов риска, связанных с питанием, которые, способствуют повышению сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, является недостаточность антиоксидантов (таких, как каротиноиды и витамины С и Е).

Важно также контролировать потребление жиров (не более 30 % суточной энергии) и заменять большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами. Жиры обеспечивают организм энергией и незаменимыми жирными кислотами, часть из которых способствуют усвоению жирорастворимых витаминов (A, D, E и K).

Такие мясные продукты, как колбаса, запечённое в тесте мясо, салями и мясные консервы обычно содержат большое количество насыщенных жиров, и поэтому их следует заменять бобами, фасолью, чечевицей, если вы решили отказаться от продуктов животного происхождения, а если нет, тогда — рыбой, яйцами, птицей.

Многие люди в нашей стране чрезмерно озабочены употреблением достаточного количества белков, вследствие чего употребление белков превышает необходимую норму в несколько раз. Избыточный белок имеет и отрицательное влияние на многие органы и системы организма. 0,8 г белка на килограмм идеальной массы тела — более чем достаточно для обеспечения человека необходимым количеством белков. Кроме того, сейчас учёные намного меньше акцентируют внимание на необходимости потреблять белки животного происхождения и признают, что белки растительного происхождения одинаково полезны. Людей, обеспокоенных возможностью белковой недостаточности, нужно успокоить: основную часть белков в вегетарианском рационе питания могут давать хлеб, макаронные изделия, фасоль, горох и т. п.

Для достаточного поступления кальция молоко и молочные продукты важно употреблять с низким содержанием жира и соли. Вполне можно обойтись без различных видов сливок и сметаны, поскольку они содержат много насыщенного жира и очень мало белка или других незаменимых микронутриентов.

Для того чтобы наш рацион питания был здоровым, важно выбирать такие продукты, в которых содержится мало рафинированного сахара, а также значительно ограничить частоту употребления сладких газированных напитков и сладостей. Поскольку рафинированный сахар содержит только калории и мало питательных веществ, его можно легко исключить из рациона без какого-либо риска для здоровья. Необходимо также помнить, что сладости и сладкие напитки в промежутках между приёмами пищи вреднее для зубов, чем употребление сахара во время еды с последующей чисткой зубов.

Вот основные рекомендации относительно здорового питания. Все они нашли своё отражение в рекомендациях Европейского бюро ВОЗ по питанию. Возможно поэтому такие слова, как «адвентисты» и «долгожители» во многих западных странах уже давно стали синонимами.

И, конечно же, для хорошего самочувствия и пищеварения не менее важными являются физические упражнения, достаточный отдых, воздержание от всего вредного, мир с Богом и ближними.

Сергей Луцкий,
baznica.info

Я ДИВНО УСТРОЕН

ГОРОД В ЖИВОЙ КЛЕТКЕ

В человеческом организме насчитывается порядка 100 триллионов клеток 250 видов. Разнообразие клеток необычайно широко. По форме: мышечные клетки — сильно вытянутые, до четырёх сантиметров, а переносящие кислород и углекислый газ эритроциты — в виде двояковогнутых дисков диаметром до восьми микрон. По продолжительности жизни: клетки мозга могут жить столько, сколько живёт человек, а его эритроциты — до 120 дней. Разнообразны клетки и по своей структуре, и функциям.

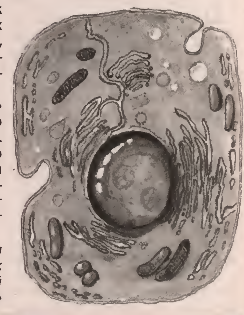
Живая клетка необычайно сложна. Любое произведение человеческих рук, созданное, заметим, с участием разума, несравнимо примитивнее её.

Клетка поделена на отсеки и отгорожена от окружающей среды клеточной мембраной. Её можно уподобить заводу или даже городу. Здесь есть «мозговой» центр, отдающий команды и содержащий информацию о структуре и функциях организма. Есть фабрики по производству нужных продуктов и станции по выработке энергии, есть транспортные системы — «автострады» и «развязки дорог», «перевозчики», а также центры по утилизации и выводу отработанных продуктов, склады. Есть «таможенные посты», контролирующие вход и выход молекул, ионов, и многое другое.

Поразительно, как слаженно и чётко работают клеточные структуры, чтобы обеспечить порядок в быстро протекающих обменных процессах и, в конечном итоге, жизнеспособность клетки. Она изначально должна быть полноценной, иначе бы просто не выжила.

Клетку составляют «неживые» молекулы, но она имеет чудесную способность воспроизводить себя. Организация молекул в стройную систему для скоординированной деятельности — не результат хаотического движения, а продукт преднамеренного плана, продукт Разума.

По материалам книги
доктора биологических наук
Елены Титовой
«Я восхищаюсь делами рук твоих»

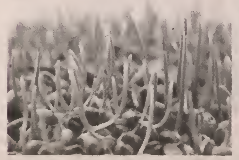


ПОЛЬЗА ПРОРОЩЕННЫХ ЗЁРЕН

В последние годы пророщенные зёрна стали всё чаще появляться в ежедневном рационе питания людей, ведущих здоровый образ жизни. Сегодня диетологи всего мира по праву считают пророщенные зёрна одним из ценнейших натуральных пищевых продуктов.

Когда семена прорастают, в них происходят резкие перемены: крахмал превращается в солодовый сахар, белки — в аминокислоты, а жиры — в жирные кислоты. Количество витаминов, антиоксидантов и микроэлементов увеличивается при прорастании в десятки и сотни раз. Установлено, что зерно пшеницы, имеющее проросток в 1 – 2 мм, более ценно по своему аминокислотному, витаминному и минеральному составу по сравнению с обычным не пророщенным пшеничным зерном.

Обычно в пищу используют проростки пшеницы и некоторых бобовых культур (горох, люцерна, бобы). Этот набор может быть значительно расширен. Кроме общего положительного влияния на организм человека, пророщенные зёрна оказывают оздоравливающее действие.



Пророщенные зёрна особенно полезны детям и пожилым людям, беременным женщинам и кормящим матерям, людям интенсивного умственного и физического труда, спортсменам.

Если вы найдёте семена редиса, то очень повысите питательную ценность проращиваемых семян люцерны и клевера, смешав все семена вместе. Вы можете проращивать одну столовую ложку такой смеси за раз. Определите сами по своему выбору пропорцию этих семян в смеси. Получится очень вкусно! Если вам удастся приобрести маш (сорт фасоли), попробуйте проращивать и его, и пусть он станет частью вашего обычного рациона.

Люцерна, клевер и редис

1. Для проращивания семян можно использовать обычную литровую стеклянную банку.

2. Замочите столовую ложку семян в стакане с тёплой водой на ночь или на 8 – 12 часов.

3. Утром слейте воду, переложите в вашу банку и распределите семена ровным слоем.

4. Накройте отверстие банки лоскутком неплотной ткани, чистого нейлона (не плотного) или марлей и закрепите резинкой. В этом случае семена не выльются вместе с водой. Если вы пользуетесь корзинкой или ситом, поместите его в чистый пластиковый пакет, не закрывайте плотно и положите на тёплое, освещённое солнцем место — вы создадите теплицу в миниатюре.

5. Семена должны тщательно промываться тёплой водой 2 – 3 раза в день. После промывания снова распределите семена равномерно, чтобы таким образом они получали больше солнечного света и пространства для роста.

6. Через 6 – 7 дней после «посева», когда всходы будут зелёными, высотой 3 – 4 см и с двумя зелёными листочками, «урожай готов». Пророщенные семена можно хранить несколько дней в холодильнике в полиэтиленовом пакете.

7. Ешьте пророщенные семена в чистом виде или сбрызните их слегка соком лимона, приправьте солью и растительным маслом. Они будут отличной добавкой к вашим салатам, бутербродам и украсят многие блюда.

Пшеница

1. Выполняя с 1-го по 5-й пункты инструкции, приведённой выше, можно проращивать зерна 2 – 3 дня, после чего они становятся мягкими и пригодными для еды. Пророщенные таким образом зёрна добавляют в салаты или тушат вместе с овощами. Для получения дополнительной зелени следует выполнить 5 пунктов инструкции и приступить к следующему.

2. Переложите уже слегка проросшую пшеницу слоем в одно зерно на большую мелкую тарелку. Продолжайте промывать 2 – 3 раза в день. Корешки будут расти и сплетаться вместе, появятся зелёные побеги, и тарелка покроется травкой, словно ковром. Пшеница хорошо растёт, если поставить тарелку в тёплое, светлое место.

3. Спустя 8 – 9 дней вы можете ножницами подстричь зелень (чтобы дать ей возможность продолжать расти) и мелко нарезать. Свежая зелень украсит ваши вторые блюда и салаты.

4. Чтобы сохранить пшеницу от плесени, следует сливать излишки воды ежедневно.

Фасоль маш

Проращивать можно только фасоль маш, так как пророщенная фасоль других сортов в пищу не годится!

1. Замочите 1/3 стакана фасоли маш на ночь так, чтобы она была полностью покрыта водой.

2. На утро слейте воду, а фасоль поместите в металлическое (или из тёмной пластмассы) детское ведёрко с отверстиями в дне. Пробитые в нём отверстия должны быть по размеру меньше фасоли.

3. Накройте банку чёрной плотной влажной тканью, чтобы свет не попадал на ростки. Необходимо промывать семена 8 или более раз в день тёплой водой, иначе они прокиснут и будут слабо расти. Если весь день вас нет дома, можете поставить ведёрко, накрытое чёрной тканью, в раковину под очень слабую струю (почти капли) воды на целый день.

4. По мере прорастания семян, промывая их, старайтесь лучше растрясти ростки. Это даст им пространство для роста.

5. Не переживайте о том, как снять верхнюю оболочку фасоли. Она всплывёт при промывании через 5 – 6 дней. Через 8 – 10 дней корешок станет длиной 5 – 6 см и появятся 2 жёлтых листка.

Пророщенную фасоль можно добавлять в салаты или супы (за 1 минуту до готовности). Она сохраняет свою свежесть только 3 дня.

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

БЛЮДА ДЛЯ ПИКНИКА

Салат с вермишелью быстрого приготовления

Состав: 2 брикета вермишели быстрого приготовления с грибами, 4 ст. воды, 1 зубчик чеснока, 2 ч. ложки растительного масла, 1 стакан китайской капусты или обычной (мелко нашинковать), 1 пучок зелёного лука, 1 морковь, 1 стакан ростков фасоли маш, 1 ч. л. соли.

Каждый брикет сухой вермишели разломить на части и опустить в кипящую воду на 4 – 5 минут, пока вермишель не станет мягкой. Слить воду, добавить к вермишели приправу из пакетиков, мелко покрошенный чеснок и масло. Быстро перемешать. В горячую вермишель добавить все вышеперечисленные овощи, предварительно нашинкованные и снова перемешать. Подавать на стол в тёплом или холодном виде.

Овощи в фольге

Состав: растительное масло, 1 кочан капусты, 4 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, домашний сыр (по желанию), соль.

Перед выездом из дома помойте и очистите все овощи. На привале возьмите 2 больших квадрата алюминиевой фольги для одной порции, один смажьте растительным маслом, уложите на него 2 – 3 капустных листа. Одну картофелину разрежьте на 6 ломтиков и уложите на капустные листы. Половину моркови разрежьте на тонкие палочки и уложите поверх капусты и картофеля; на морковь покрошите четверть луковицы и посолите по вкусу. Если есть домашний сыр, можно и его покрошить сверху овощей. Плотно обернуть этот набор овощей двумя кусками фольги. То же проделать с остальными овощами. Когда костёр догорит, закопать их в золу под горячие угли и запекать, пока овощи не станут мягкими.

Рецепты подготовлены по книге «Вегетарианство — ключ к здоровью»

Газета «Ваши ключи к здоровью» № 5(41)
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 458 403 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения.
Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com